

---

---

## Kompetensi

# 9

## Aktivitas Kebugaran Jasmani

**Kata Kunci:**

- Kesegaran Jasmani
- Lari
- Gantung Siku Tekuk
- Baring Duduk
- Loncar Tegak
- Tes Kesegaran Jasmani



Sumber: [www.jumadisubur.com](http://www.jumadisubur.com)

*Lari bermanfaat dalam mendapatkan kebugaran jasmani*

Aktivitas kebugaran jasmani dapat dilakukan di antaranya dengan lari. Latihan tersebut bertujuan untuk melatih daya tahan siswa dan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa. Untuk lebih jelasnya marilah kita bahas tentang bentuk-bentuk tes kesegaran jasmani yang sesuai dengan tingkat kebutuhan anak sekolah menengah pertama.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi kehidupan manusia. Seorang atlet membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi seoptimal mungkin, seorang pekerja membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang cukup untuk dapat bekerja dengan baik, sehingga dapat meningkatkan produktivitas yang tinggi. Demikian juga halnya dengan seorang siswa membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang baik untuk meningkatkan prestasi belajarnya. Di bawah ini akan dijelaskan tentang tes kesegaran jasmani beserta cara penilaiannya.

## **A. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani**

Tes adalah *instruments* atau alat untuk mengukur sejauh mana siswa memiliki kondisi fisik yang baik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif. Adapun macam-macam tes kesegaran jasmani adalah sebagai berikut.

1. *Harvart Step Test*
2. *Indiana Physical Fitness Test*
3. *Navy Standard Physical Fitness Test*
4. Tes ACSPFT
5. Tes Lari/jalan 2400 meter
6. Tes Berjalan Kaki 4800 meter
7. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Untuk mengetahui derajat kesegaran jasmani remaja usia sekolah, Pusat Kesegaran Jasmani Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995) telah menyusun Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak dan remaja dalam berbagai kelompok umur. Untuk kelompok umur 13-15 tahun butir tesnya adalah: lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk (*sit-up*) 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), lari jauh 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

Di bawah ini akan dijelaskan cara pelaksanaan tes kesegaran jasmani kelompok umur 13-15 tahun (untuk usia SMP). Caranya adalah sebagai berikut.

## **1. Lari 50 Meter**

### **a. Tujuan**

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

### **b. Alat dan fasilitas**

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 30 meter dan 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- 2) Bendera *start*
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Alat tulis

### **c. Petugas tes**

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

### **d. Pelaksanaan**

#### **1) Sikap permulaan**

Peserta berdiri di belakang garis *start*.

#### **2) Gerakan**

- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 30 meter untuk putra dan 40 meter untuk putri.

Lari masih bisa diulang apabila:

- a) Pelari mencuri *start*.
- b) Pelari tidak melewati garis *finish*.
- c) Pelari mengganggu dengan pelari lain.

### **e. Pengukuran waktu**

Pengukuran waktu dilaksanakan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*.

### **f. Pencatatan hasil**

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan waktu detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

## 2. Tes Gantung Siku Tekuk

### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

### b. Alat dan fasilitas

- 1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan.
- 2) Stopwatch.
- 3) Formulir tes dan alat tulis.
- 4) Nomor dada.
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.

### c. Petugas tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

### d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

#### 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.

#### 2) Gerakan

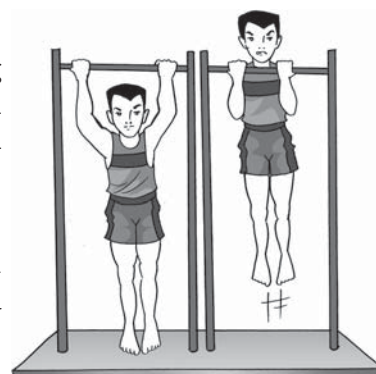
Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta lompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

### e. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas adalah 60 detik dalam satuan detik.

Catatan:

Peserta yang tidak dapat melaksanakan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).



**Gambar 9.1** Tes gantung siku tekuk

### **3. Baring Duduk 60 Detik**

#### **a. Tujuan**

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

#### **b. Alat dan fasilitas**

- 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Alas/tikar/matras

#### **c. Petugas tes**

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitungan gerakan merangkap pencatat hasil

#### **d. Pelaksanaan**

##### **1) Sikap permulaan**

- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ . Kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan di belakang kepala.
- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

##### **2) Gerakan**

- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik).

Catatan:

- a) Gerakan tidak dihitung jika tangan dilepas.
- b) Kedua siku tidak menyentuh paha.
- c) Mempertgunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

#### **e. Pencatatan hasil**

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak dapat melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).



**Gambar 9.2** *Tes baring duduk*

#### **4. Loncat Tegak**

##### **a. Tujuan**

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.

##### **b. Alat dan fasilitas**

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Nomor dada

##### **c. Petugas Tes**

Pengamat dan pencatat hasil

##### **d. Pelaksanaan**

##### **1) Sikap permulaan**

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

##### **2) Gerakan**

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- b) Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut.

**e. Pencatatan hasil**

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat.

**5. Lari 1000 Meter untuk Putra dan 800 Meter untuk Putri**

**a. Tujuan**

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

**b. Alat dan fasilitas**

- 1) Lintasan lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera *start*
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

**c. Petugas tes**

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

**d. Pelaksanaan**

**1) Sikap permulaan**

Peserta berdiri di belakang garis *start*

**2) Gerakan**

- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

**e. Pencatatan hasil**

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*.
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

**B.****Cara Penilaian Hasil Tes Kesegaran Jasmani**

Dari hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tersebut di atas, kemudian nilainya diinterprestasikan dengan tabel di bawah ini.

**Tabel 9.1 Nilai Tes Kesegaran Jasmani untuk Anak Umur 13-15 Tahun Putra**

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	s.d - 6,7"	> 16"	> 30	> 66	s.d - 3'04"	5
4	6,8" - 7,6"	11" - 15"	28 - 37	53 - 65	3'05" - 3'53"	4
3	7,7" - 8,7"	6" - 10"	19 - 27	42 - 52	3'54" - 4'46"	3
2	8,8" - 10,3"	2" - 5"	8 - 18	31 - 41	4'46" - 6'04"	2
1	> 10,4" dst	0" - 1"	0 - 7	< 30	> 6'05"	1

**Tabel 9.2 Nilai Tes Kesegaran Jasmani untuk Anak Umur 13-15 Tahun Putri**

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 800 Meter	Nilai
5	s.d - 7,7"	> 41"	> 28	> 50	s.d - 3'06"	5
4	7,8" - 7,5"	22" - 40"	19 - 27	39 - 49	3'07" - 3'55"	4
3	8,8" - 8,3"	10" - 21"	9 - 18	30 - 38	3'56" - 4'58"	3
2	10,0" - 9,6"	3" - 9"	3 - 8	20 - 29	4'59" - 6'40"	2
1	> 12,0"	0" - 2"	0 - 2	< 20	> 6'40"	1

**Tabel 9.3 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa
1.	22 - 25	Dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Baik Sekali (BS)
2.	18 - 21	Dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Baik (B)
3.	14 - 17	Dengan tingkat Kesegaran jasmani siswa Sedang (S)
4.	10 - 13	Dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Kurang (K)
5.	5 - 9	Dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Kurang Sekali (KS)

Sumber: Engkos Kosasih. 1993.



## ■ | Pelatihan | ■

1. Jelaskan apa yang dimaksud kebugaran jasmani!
2. Sebutkan macam-macam item Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)!

## ■ ■ || Tugas || ■ ■

1. Lakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)!
2. Dari hasil Tes TKJI, kemudian interprestasikan secara sederhana, bagaimana tingkat kesegaran jasmani kalian?

## ■ ■ ■ ■ Tahukah Kamu

Kesepuluh komponen kesegaran jasmani tidak berarti semuanya harus dikembangkan secara sempurna, tetapi tergantung pada masing-masing individu. Dengan latihan fisik yang teratur dengan ukurannya akan membawa dampak yang menguntungkan bagi usaha pemeliharaan kesegaran jasmani dan kesehatan tubuh. Selain dengan pendekatan fisik atau olahraga yang teratur, makan makanan yang bergizi dapat menunjang keadaan jasmani yang sehat. Karena orang yang mengalami kekurangan gizi akan mudah terserang penyakit, yang tentunya akan menghambat seseorang untuk berprestasi tinggi. Ada beberapa ahli berpendapat bahwa pendekatan fisik yang teratur serta ditunjang makanan yang bergizi dapat menyebabkan perbaikan kesegaran jasmani, yaitu kemampuan badan berfungsi pada efisiensi yang optimal dalam melakukan tugas sehari-hari. Dengan demikian cukup cadangan kemampuan melakukan hal-hal yang penting meskipun mendadak dan masih mampu melakukan rekreasi dan lain-lain.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka harus melakukan pendekatan fisik yang teratur dan ditunjang dengan

makanan yang bergizi, yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan air. Makanan bergizi tersebut dapat menunjang keadaan jasmani yang sehat. Orang yang mengalami kekurangan gizi akan mudah terserang penyakit, yang tentunya akan menghambat siswa untuk mencapai prestasi belajar yang tinggi.

## Rangkuman

1. Tes adalah *instruments* atau alat untuk mengukur sejauh mana siswa memiliki kondisi fisik yang baik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
2. Pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif.
3. Adapun macam-macam tes kesegaran jasmani adalah sebagai berikut.
  - a. Harvart Step Test
  - b. Indiana Physical Fitness Test
  - c. Navy Standard Physical Fitness Test
  - d. Tes ACSPT
  - e. Tes Lari/jalan 2400 meter
  - f. Tes Berjalan Kaki 4800 meter
  - g. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)
4. Untuk mengetahui derajat kesegaran jasmani remaja usia sekolah, Pusat Kesegaran Jasmani Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995) telah menyusun Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak dan remaja dalam berbagai kelompok umur. Untuk kelompok umur 13-15 tahun butir tesnya adalah: lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk (*sit-up*) 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), lari jauh 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

## Evaluasi

### A. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang paling benar!

1. Unsur kondisi fisik yang diperlukan seseorang mengubah posisi arah tertentu disebut ....
  - a. *flexibility*
  - b. *streght*
  - c. *power*
  - d. *balance*
2. Melakukan lari berpola berbentuk gergaji dengan cara melewati di antara beberapa tiang yang ditancapkan sejajar adalah bentuk latihan untuk....
  - a. daya tahan
  - b. kelincahan
  - c. power
  - d. kekuatan
3. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang perlu dilakukan....
  - a. latihan
  - b. pembinaan
  - c. tes dan pengukuran
  - d. kontrol
4. Istilah lain untuk kekuatan adalah....
  - a. *fleksibility*
  - b. *strength*
  - c. *speed*
  - d. *power*
5. Yang tidak termasuk ke dalam bentuk latihan kelincahan adalah ....
  - a. *drill knee tuck jump*
  - b. *lari zig-zag*
  - c. lari berbelok-belok
  - d. *suttle run*
6. Anak perempuan umur 17 tahun melakukan lari 13,25 menit dengan menempuh jarak 2,4 km termasuk mempunyai tingkat kebugaran jasmani ....
  - a. baik
  - b. sedang
  - c. kurang
  - d. naik sekali
7. Pengukuran diartikan juga sebagai proses....
  - a. penjumlahan informasi
  - b. pengumpulan informasi
  - c. pengolahan informasi
  - d. pengelompokan informasi

8. Di bawah ini yang merupakan jenis tes untuk mengukur kelincahan adalah....
  - a. *dodging run*
  - b. *push up test*
  - c. *two-hand medicine ball put*
  - d. *margaria-Kalamen*
9. Seorang anak laki-laki usia 17 tahun melakukan tes lari 12 menit dan dia menempuh jarak 2,1 km, berarti mempunyai tingkat kebugaran jasmani....
  - a. baik
  - b. sedang
  - c. kurang
  - d. baik sekali
10. Istilah lain untuk daya tahan adalah....
  - a. *fleksibility*
  - b. *strength*
  - c. *speed*
  - d. *power*

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Jelaskan yang dimaksud kebugaran jasmani!
2. Apa yang kalian ketahui tentang tes dan pengukuran dalam olahraga?
3. Sebutkan unsur-unsur kondisi fisik yang kalian ketahui!
4. Jelaskan yang dimaksud kelincahan dan daya tahan!
5. Sebutkan macam-macam tes kesegaran jasmani!